



1A+1B

Fisch

Garnelensalat mit Brokkoli



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Marinade aus Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, geschmolzener Butter, Pfeffer und Salz zubereiten. Garnelen mit der Hälfte der Marinade einreiben, 10 Min. stehen lassen. Brokkoliröschen ca. 4-5 Min. garen, abkühlen lassen. Garnelen in ca. 2 Min. in heißer Pfanne garen. Brokkoli, Salat, Tomaten und Garnelen auf einem Teller anrichten und mit der restlichen Marinade beträufeln.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Garnelen
- ☐ 100 g Brokkoliröschen
- ☐ 5 Kirschtomaten, halbiert
- ☐ Handvoll gemischter Salat
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 2 TL Zitronensaft
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Butter, geschmolzen
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	354 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	20 g
Eiweiß	33 g